

**Будьте здоровы,  
сокращайте риск падений**  
*Что можно сделать, чтобы предотвратить  
падения*



Падения случаются не только в результате старения. Многие падения можно предотвратить. Для этого от вас потребуются внести небольшие изменения в вашу повседневную жизнь. Такие простые вещи, как устранение беспорядка, установка поручней и перил, а также физические упражнения помогут сократить риск падений.

#### **4 способа сокращения риска падений**

- 1. Начните регулярно выполнять комплекс физических упражнений**  
Физические упражнения способствуют уменьшению риска падений. Лучше всего помогают упражнения, которые улучшают равновесие и координацию (например, Тай-Чи). Попросите своего врача или другого специалиста посоветовать наиболее подходящий для вас комплекс упражнений.
- 2. Сделайте ваш дом безопасным**  
Большинство падений случается дома. Для создания безопасной обстановки в доме сделайте следующее: уберите вещи, о которые можно споткнуться, улучшите освещение, установите перила и поручни, носите устойчивую обувь.
- 3. Попросите вашего лечащего врача пересмотреть лекарства, которые вы принимаете**  
Некоторые лекарства или их сочетания вызывают сонливость и головокружение, что может привести к падению. Попросите вашего врача или фармацевта проверить все лекарства, которые вы принимаете.
- 4. Проверьте зрение**  
Плохое зрение может увеличить риск падения. Проверьте зрение у глазного врача.

Вышеизложенная информация предоставлена Национальным институтом старения.  
Спонсором программы «Будьте здоровы» является Департамент по делам престарелых штата  
Калифорния.  
Об имеющихся в вашем районе услугах и программах для пенсионеров можно узнать по телефонам  
1-800-510-2020 и 1-800-735-2929 (телефон для слабослышащих).

